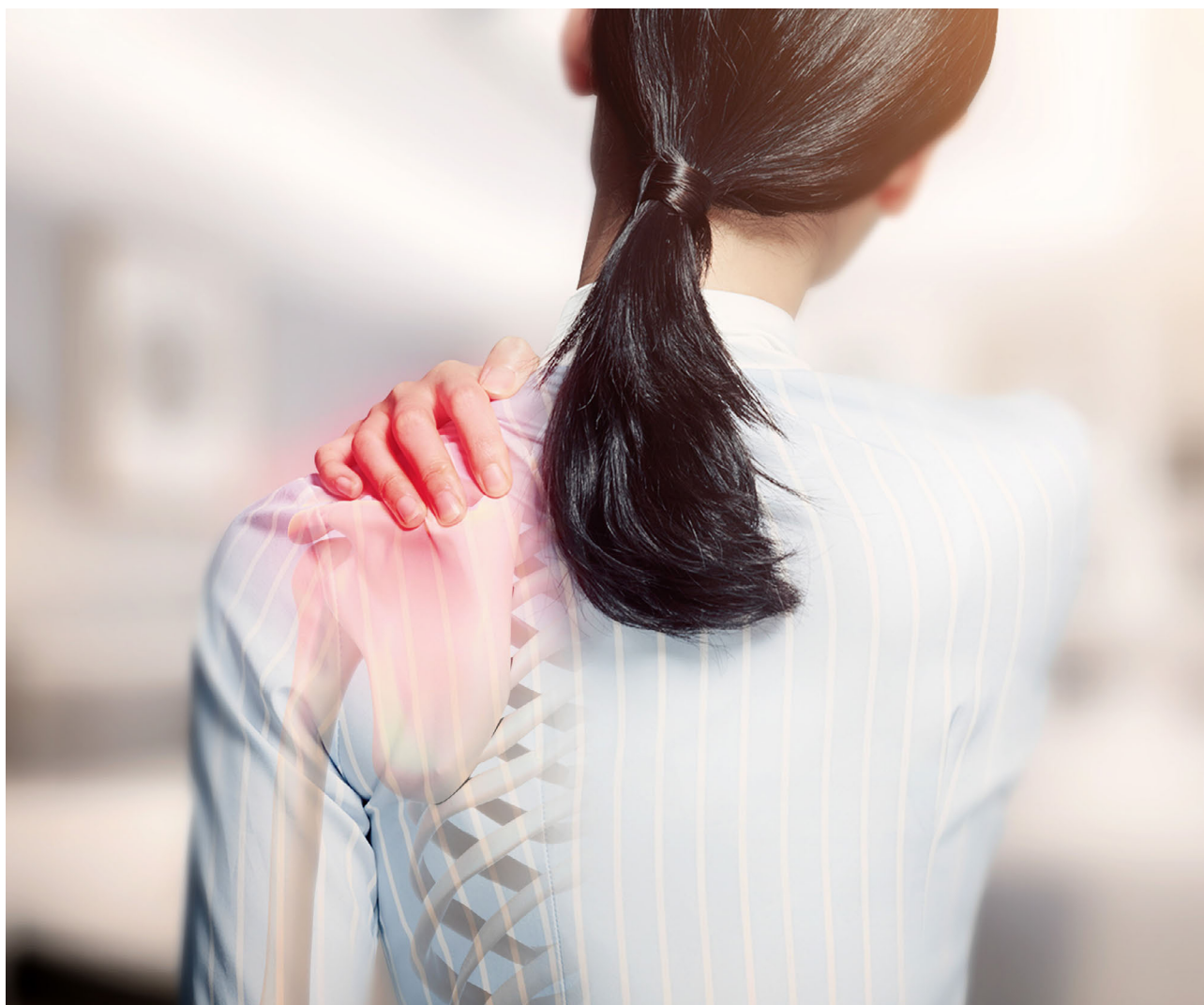


保护你的“翅膀”

——谈谈肩周炎的预防与康复治疗策略

文 / 山西医科大学汾阳学院 李卓然



肩周炎，全称为肩关节周围炎，是一种常见的关节疾病，主要表现为肩关节及其周围的肌腱、韧带、腱鞘、滑囊等软组织的退行性病变和急慢性损伤；若同时感受风寒湿邪，在肩关节局部可能引起广

泛性的无菌性炎症，进而还会导致肩部的疼痛、僵硬和功能障碍。

一、“不速之客”

肩周炎引起的疼痛多在夜间加剧，此时肩膀、手臂和颈部的不

适常引得人彻夜难眠。辗转反侧之际，审视这位“不速之客”的到来，无外乎以下几种原因：

（1）身体因素：如果你的肩膀曾经受过伤，或者你已经步入了中年，那么肩周炎很可能会对你“特



别关照”。肩膀的伤可能是突如其来的撞击，也可能是长时间重复动作造成的磨损，这些都会让肩膀的关节和周围的组织受到损害，从而为这位“不速之客”的到来铺平道路。随着年龄的增长，我们的肩关节和周围的软骨、肌腱、韧带等就像是久经风霜的老树，逐渐会失去往日的活力，功能开始下降，更难拒绝这位“不速之客”的到来。

(2) 疾病因素：颈椎病、糖尿病、风湿性关节炎，这些疾病都可能成为肩周炎的“帮凶”。颈椎病可能会让我们的颈椎结构出现问题，压迫到神经或血管，造成“交通堵塞”，影响肩部的血液循环和神经控制，从而增加肩周炎的风险。糖尿病则像是一个“隐形的杀手”，它会让血糖水平升高，影响关节软骨的新陈代谢，让肩膀更容易发炎。而风湿性关节炎是一种慢性的自身免疫性疾病，它会影响到我们的关节，引起炎症和损伤，从而导致肩周炎的发生。

(3) 生活因素：如果长时间待在寒冷、潮湿的环境中，关节和肌肉

就很容易受到寒冷的刺激，导致血管收缩，血液循环不畅，从而引发肩部的炎症和疼痛。吸烟会让血管收缩，酗酒可能导致肝功能受损，这些不良的生活习惯都会影响身体的代谢和修复能力，对免疫力造成损害，增加肩周炎的患病风险。

由上可知，要想远离肩周炎这位“不速之客”，我们需要先做好自我保护，避免肩膀受伤，同时保持健康的生活方式。

二、“双剑合璧”

针对肩周炎的治疗，目前以非手术治疗为主，辅以药物治疗和物理治疗。药物治疗方面，非甾体类抗炎药（NSAIDs）能够缓解疼痛；糖皮质激素类药物和肌肉松弛剂可以控制炎症和缓解疼痛，一般在必要时使用。物理治疗则是通过热敷、冷敷、电疗、按摩和针灸等方法，帮助缓解疼痛和促进血液循环。

三、“秘密武器”

除了药物治疗和物理治疗的“双剑合璧”，对于肩周炎还可以

使用一些“秘密武器”——康复训练。这里，我们介绍几种康复训练，富有画面感的方式更有利于帮助患者应对肩周炎。

(1) 滑轮拉伸舞：想象自己是位优雅的舞者，有一只小滑轮悬挂在头顶，你的双手轻握滑轮的绳索两端，仿佛在跳一支舞蹈。随着音乐的节奏，你开始轻柔地拉伸，绳索在你手中来回滑动。随着时间的推移，你的动作变得更加流畅和迅速，每天重复，让肌肉逐渐适应。

(2) 摇肩旋转曲：将你的患手想象成小鸟的翅膀，小鸟非常勇敢，尽管翅膀受伤，但仍然渴望展翅高飞。所以，你开始做大回环动作，就像小鸟在天空中盘旋。起初，你的动作幅度很小，速度也很慢；但是随着每天的坚持，翅膀变得更加强健，动作幅度和速度逐渐提升。

(3) 墙面攀爬者：面对墙壁，想象自己是一位勇敢的攀岩者，努力向上攀登。在墙上做个记号，作为你的目标。每天，你都在挑战自我，手臂伸展得更高，超过昨天的记录，就像不断征服新的高峰。

(4) 屈肘甩手操：想象自己是位技艺高超的击鼓手，背靠墙站立，或仰卧在床上。你的上臂紧贴身体，屈肘，以肘为支点进行外旋活动。

(5) 体后拉手操：自然站立，患侧上肢内旋并向后伸，健侧手轻轻地拉住患侧手或腕部，逐步引导患侧手臂向健侧手臂靠拢并向上。

(6) 展臂飞翔式：取站立姿势，你的上肢自然下垂，双臂伸直，手心向下，缓缓外展，你用力向上



抬起，直到达到最大限度，并在空中停留片刻，感受肌肉的伸展和力量的积累，然后缓缓回到原位。

四、守护“翅膀”

想要远离肩周炎的困扰，保护你宝贵的肩关节，那就得从生活中的点滴做起。下面是一些实用的小贴士，帮助你轻松维护肩部健康。

(1) 姿势决定健康：避免长时间低头看手机或电脑，也不要连续几个小时坐在办公桌前不动。正确的姿势是预防肩周炎的第一步”。

(2) 动起来，更健康：适度的锻炼是预防肩周炎的“秘诀”。通过肩部的旋转和拉伸运动，你

可以增强肌肉的力量，提升关节的灵活性。

(3) 暖意融融，肩更轻松：保持肩部温暖可以避免肌肉和关节僵硬，对于预防肩周炎很重要。在寒冷的环境中，多穿一件保暖的衣服，或者使用暖宝宝，让你的肩膀始终暖洋洋。

(4) 定期检查，防患未然：了解自己的身体，定期进行体检，是预防肩周炎的重要一环。年龄、性别、职业等都可能影响肩周炎的发生，因此，及时发现并解决肩部问题是关键。

(5) 生活习惯，健康基石：良好的生活习惯和饮食习惯，对于提高身体免疫力和抵抗力至关重要。

均衡饮食、充足睡眠，这些都是维护肩部健康的基石。

(6) 心态决定一切：精神压力及不良情绪是肩周炎的潜在风险因素。保持积极乐观的心态，可以通过放松训练、音乐疗法等来缓解压力。

综上所述，预防肩周炎的关键在于综合管理。保持良好姿势、适量锻炼、避免受伤、注意保暖、关注身心状态，是降低肩周炎风险的有效策略。如果你已经面临肩周炎的挑战，及时进行康复治疗至关重要。让我们行动起来，守护健康，在人生的旅途上“飞”得更高更远。

家与